

УДК 063:327

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Халамендик В.Б. (м.Київ)

Анотація

В статті дається аналіз інформаційної гігієни як фактора збереження психічного здоров'я нації, зокрема звертається увага на аналіз таких понять, як профілактика, здоров'я людини, валеологія, інформація, сучасна технократична цивілізація, негативний вплив інформації; окреслення можливостей, якими володіє інформаційна гігієна, та задач, які стоять перед вищою школою щодо її впровадження; аналіз негативних джерел інформації, шляхів боротьби з ними та підвищення ефективності інформаційної гігієни для кожної людини, що живе в умовах інформаційного суспільства

In the article the analysis of informative hygiene as a factor of maintenance of psychological health of nation is given, in particular attention applies on the analysis of such concepts, as a prophylaxis, health of man, valeology, information, modern technocratic civilization, negative influence of information. The author lined out the possibilities, which are owned by an informative hygiene, and tasks which stands before higher school in relation to its introduction; an analysis of negative information, ways of fight against them and increase of efficiency of informative hygiene for everybody, who lives in the conditions of informative society

Ключові слова

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА, ПРОФІЛАКТИКА, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ВАЛЕОЛОГІЯ, ІНФОРМАЦІЯ, СУЧАСНА ТЕХНОКРАТИЧНА ЦИВІЛІЗАЦІЯ, НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЇ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Вступ

Сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини, захоплюючи її особистісний простір. Збільшення повсякденних фізичних і психічних навантажень, загострення екзистенційного почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування, вплив на особистість інформаційних потоків – усе це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на її психічному здоров'ї зокрема. Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, найважливішим завданням людства має бути збереження фізичного та психічного здоров'я людини.

Метою даної публікації є окреслення можливостей впровадження такого напряму наукового дослідження як інформаційна гігієна, який ми пропонуємо розглядати в якості одного з факторів профілактики та збереження здоров'я людини. У зв'язку з цим, перед нами постає низка завдань. По-перше, визначити поняття “здоров'я” та розглянути його складові. По-друге, проаналізувати позитивні та

негативні впливи інформаційної доби на сучасну людину. По-третє, провести теоретичний аналіз існуючих наукових підходів до інформаційної гігієни. Четверте. Проаналізувати вплив інформації на психічний стан людини та визначити механізм захисту від негативних інформаційно-психологічних впливів.

Обговорення проблеми

Здоров'ям людини, тобто правильною, нормальною діяльністю організму, опікується валеологія. Зусилля валеологів спрямовані не "назовні", а "всередину" самої людини, на вивчення феномена людини і розвиток механізмів її здоров'я. Як у жодній іншій науці, у валеології людину розглядають як цілісне, а не просте скупчення органів та систем. Це дає можливість отримати зовсім нові й важливі для практики виживання людства дані [1]. Нагадаємо, що здоров'я – це здатність людини досягати та зберігати стійку гармонію духа та тіла, психічного та фізичного, внутрішнього та зовнішнього, індивіда та соціуму, особистості та суспільства. Наприкінці минулого століття науковці все частіше почали наголошувати на тому, що людина є складною інформаційно-енергетичною системою, яка складається з фізичного тіла, свідомості та з інформаційно-енергетичних шарів підсвідомості, настільки ж невідомих нам, як і Всесвіт. Державою передбачені певні механізми здійснення права людини на здоров'я. Стаття 3 Конституції України оголошує людину, її життя і здоров'я, честь і гідність найвищою соціальною цінністю. За Основним Законом, "кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. ... Держава створює умови для ефективного і доступного для всіх громадян медичного обслуговування. ... Держава сприяє розвитку лікувальних закладів усіх форм власності. ... Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідеміологічне благополуччя" [4, с. 11]. Однак, у кожній свідомої людини, яка проживає на території України має виникати когнітивний диссонанс, тобто невідповідність задекларованого побаченому. Говорячи про психічне здоров'я населення України, доктор медичних наук, професор, доктор медичних наук, психіатр А.П. Чуприков зазначає, що багатолітній період тоталітаризму залишив відбиток на національному психологічному іміджі, вилучив націленість на оптимізм, активну підприємливість та діловитість. Психічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, властивістю якого є детермінованість психічних явищ, адекватність реакцій на соціальні, біологічні та фізичні умови. Це здібності людини планувати та здійснювати свій життєвий шлях в мікро - та макросоціальному середовищі [6].

Психотерапевти і психологи вважають, що мисленню, особистісним настановам, ціннісним орієнтаціям, особливостям сприйняття та розумінню відносин між людьми, тобто всьому психічному обличчю людини тоталітарного періоду властиві такі риси як міфологічність, ієрархічність свідомості, нахили до ілюзій та шаблонів, пасивність,

безініціативність, схильність до зрівнялівки, зборони як форма спілкування.

Реально проблеми збереження психічного здоров'я громадян України залишаються поза увагою держави. Слід зазначити, що йдеться не про психічно хворих людей, а про право психічно здорової людини зберегти своє психічне здоров'я за будь-яких умов життєдіяльності. Зважаючи на це, сьогодні вітчизняна наука успішно інтегрується у простір самовдосконалення людини, орієнтуючись на гуманістичні ідеали. Спостерігається світова тенденція поступового переходу до актуального гуманізму з його абсолютними критеріями життя і смерті, добродесності та гріховності, критеріями здоров'я як найважливішої цінності людського буття. Присутність людини у світі, її невідчуженість є можливими лише через стан гармонії тілесного і духовного, проявом якої є здоров'я.

Орієнтація на гуманістичні ідеали обумовлена появою нових потреб. Відповідно змінюються акценти на тих чи інших субстанціях, з яких створюється світ. Якщо до кінця ХХ століття пріоритет у визначенні життя людини мала речовинна складова, сьогодні увага дослідників акцентується на інформаційній складовій. Прогнозуємо, що через певний проміжок часу провідним компонентом життя людства буде виступати енергія (як фізична, так і людська), яка не заперечує, а підсилює дію інших складових – речовини та інформації. Зазначимо, що таке розмежування є досить умовним, оскільки всі названі складові одночасно беруть участь у процесах життєдіяльності людини, проявляючись більшою або меншою мірою. Сама ж людина є відкритою біоенергоінформаційною структурою, здібною приймати інформацію та віддавати перероблену інформацію в навколишній простір.

Отже, системоутворюючим фактором реальності сьогодення є інформація (від лат. *informatio* – ознайомлення, роз'яснення) – багатозначне поняття, яке характеризує суму визначених відомостей, знань. Тракується інформація як з позицій об'єктивізму й трансцендентного характеру, так і суб'єктивізму, де розглядається як суб'єктивний феномен. Три останні десятиріччя стали свідками стрімкого розвитку найрізноманітніших технологій, інформаційна революція привела до різноманітного зростання публічного доступу до інформації. Ми дістаємо задоволення або страждаємо від доступності інформації, оскільки вплив на людину її величезної кількості має як позитивні, так і негативні наслідки. Останні змушують науковців замислитися над розробкою механізмів якщо не подолання, то хоча би їх пом'якшення.

Саме тому, принципи гуманності та етичності є головуючими в інформаційному суспільстві. Питання щодо поведінки людини по відношенню до інших і до себе набувають важливого значення в процесі інформаційної глобалізації. Єдиний інформаційний простір, як фундамент інформаційного суспільства, створюється людиною і для

людини. Тому змістове навантаження інформації має відповідати інтересам людини, морально-етичним нормам, попереджати негативні морально-етичні наслідки. В цьому полягає принцип гуманістичної орієнтації інформаційного суспільства, який має бути одним із провідних.

Однак сучасна технократична цивілізація нарощує потужність усіляких шумів та шумових ефектів, не лишаючи при цьому людині ні часу, ні місця для роздумів про життя. Одного разу Ейнштейна запитали, чого, з його погляду, не вистачає сучасній цивілізації? Відповідь була несподіваною: бракує паркових ослонів, аби перехожі мали можливість час від часу, затишно влаштувавшись в тихих куточках парку, роздумувати про вічність. Життя в інформаційному суспільстві відзначається надмірністю і шумами – навколо є надто багато інформації, якої цілком достатньо для кожного, на відміну від індустріального та інших типів суспільства, де люди відчували її нестачу. Як зазначає Томас Еріксен, “найнеобхідніше вміння в інформаційному суспільстві полягає в захисті себе від 99,99% пропонованої інформації, якої людина не хоче” [3, с. 30].

Завдяки появі новітніх інформаційних технологій, людство отримало як багато зручностей, так і додаткові несприятливі наслідки для свого фізичного і психічного здоров'я. Діє така формула: отримана інформація викликає певну психічну реакцію і залишає відбиток, тобто результат своєї дії, на фізичному тілі людини. Тривале сидіння за монітором або біля телевізійного екрану викликає сухість в очах, проблеми із зором, головні болі; тривале сидіння як таке – збільшення навантаження на хребет – часто призводить до болю у спині, веде до порушення постави; інтенсивне управління мишкою, джойстиком або клавіатурою веде до зайвої напруги в м'язах рук, постійне користування мобільними телефонами, навушниками та голосне прослуховування музики призводять до проблем зі слухом тощо.

Для психічного здоров'я, як один з прикладів, найбільша небезпека від інформаційного впливу криється у виникненні залежності – комп'ютерна- та інтернет-залежність. Проблема аддикції (патологічної залежності) починається тоді, коли прагнення втечі від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю, що вторгається в життя, веде до відриву від реальності. Відбувається процес, під час якого людина не тільки не вирішує важливих для себе проблем (наприклад, побутових, соціальних), але й зупиняється у своєму особистісному розвитку. Цьому процесу можуть сприяти біологічні (наприклад, індивідуальний спосіб реагування на алкоголь, як на речовину, що різко змінює психічний стан), психологічні (особистісні особливості, психотравми), соціальні (сімейні й поза сімейні взаємозв'язки) фактори.

У серпні 1997 року перелік видів “нематеріальної” залежності розширився: патологічне використання Інтернету стало позначенням офіційно визнаного психічного розладу. Однак багато психотерапевтів

говорять, що інтернет-залежність не є самостійним захворюванням. Як правило, цей діагноз свідчить про інші, серйозні відхилення клієнта – депресію, комунікаційні проблеми тощо. Всі вони, так чи інакше, є ознаками нездатності впоратися зі стресом і формами тієї або іншої дезадаптації в реальному житті.

Необхідно зазначити, що психічні проблеми людини позначаються і на суспільстві. Цікаву закономірність між погіршенням здоров'я і духовністю виявив І.О. Гундаров. Дух – це діяльність свідомості, спрямована на пошук сенсу життя та свого місця в ньому, на визнання критеріїв добра і зла для оцінки подій, людей та заклик до дії. Любов або ненависть, туга або радість – це також дух. Але важко виміряти духовні процеси, щоб довести їх вплив на здоров'я та демографію. Відповідь дослідник пропонує шукати в біблії, де сказано: по справах оцінюй те, що відбувається в душі людській. Тобто, вчинками можливо виміряти попередні коливання духу. Дух озлобленості має прояв у вбивствах (не вбивай), дух несправедливих відносин щодо приватної власності має вираз через крадіжки (не кради), дух нестійких сімейних стосунків відображається через розлучення (не прелюбодій), дух безвихідності та туги має прояв у самогубствах і т.п. [5, с. 78-79].

Аналізуючи джерела негативного духовного впливу на людину, крім соціально-економічних проблем, варто згадати і про засмічений інформаційний простір. Все відчутнішим для людини стає вплив інформації, яка подається засобами масової комунікації – телебачення, кіно, Інтернет, радіо, газети, журнали. Часто запропонована інформація має агресивний характер, тому небезпека полягає у появі нових фізичних та психічних хвороб, пов'язаних з процесом її отримання та переробки. Як зазначає А.П.Чуприков, “щось змінилося в нашому харчуванні, в інформаційному забезпеченні – сьогодні людство просто перенасичене інформацією, потрібною й не потрібною. І більша її частина стосується саме емоційно значимих моментів: десь когось убили, хтось когось обізвав негарними словами та інше” [7].

Зважаючи на зазначені вище проблеми, стає зрозумілим, що мають бути запропоновані механізми їх подолання. В системі освіти можна говорити про введення шкільного курсу – інформаційна гігієна. Чому саме гігієна, термін, запозичений із окремого наукового напрямку? Нагадаємо, що гігієна (від грець. *hygieinos* – такий, що приносить здоров'я) – наука, яка вивчає закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини та здоров'я суспільства з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних правил та заходів, реалізація яких забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності, зміцнення здоров'я та попередження захворювань [2, с. 6]. З нашого погляду, починати навчання інформаційній гігієні необхідно зі шкільного віку, оскільки в цей період відбувається процес формування погляду

дитини на світ, трансформується її індивідуальна свідомість, відбувається процес інтелектуалізації.

1995 року російським дослідником Єрьоміним О.Л. було запропоновано розрізняти спеціальний розділ науки – інформаційну гігієну як систему знань, що вивчає закономірності впливу інформації на формування, функціонування, стан психічного, фізичного та соціального благополуччя людини та соціуму, яка розробляє заходи з оздоровлення навколишнього інформаційного середовища.

Метою інформаційної гігієни є попередження негативного впливу інформації на психічне, фізичне та соціальне благополуччя окремої людини, соціальних груп, населення в цілому, профілактика захворювань населення, пов'язаних з інформацією, оздоровлення навколишнього середовища. Завданнями інформаційної гігієни є розробка основ еколого-гігієнічної інформаційної поведінки, наукове обґрунтування санітарних заходів з організації інформаційних мереж і процесів, гігієнічно обґрунтованого виробництва, розповсюдження, споживання, зберігання та відтворення інформації, наукове обґрунтування гігієнічних нормативів інформації, інформаційного середовища, інформаційних мереж та процесів. Інформаційна гігієна є міждисциплінарним розділом науки, що має право на самостійний розвиток. Вона пов'язана з такими науковими напрямками, як медицина, фізіологія, загальна гігієна, гігієна та фізіологія праці, психогігієна, екологія людини та навколишнього середовища, соціальна психологія, інформатика комп'ютерних мереж, національна безпека, соціологія, конфліктологія, політологія та інші.

Не забуваємо про те, що у вирі різноманітної інформації, головною метою освічених людей у багатьох країнах світу є фільтрація найнеобхіднішої інформації. Тому завданнями курсу “інформаційна гігієна” має бути, крім зазначених вище, допомога щодо розрізнення первинної та вторинної інформації, життєво необхідної та такої, без якої можливо обійтись. А найголовнішим завданням є впровадження механізмів захисту від агресивної інформації. У зв'язку з цим, може виникнути багато запитань на кшталт, а яка саме інформація є агресивною, за якими критеріями ми можемо розрізнити шкідливою чи корисною є інформація для людини тощо. Залишивши осторонь критерії оцінки інформації, зазначимо лише, що це тема наших попередніх наукових розвідок. Сьогодні спробуємо лише визначити шляхи збереження людиною власного часу та можливості фільтрування інформації, яку вона отримує кожного дня. На початку XXI століття світова спільнота під тиском логіки еволюційного процесу дійшла чітко вираженого духовного виміру, тому й інформаційна гігієна повинна формуватись у якісно новій парадигмі, модернізуючись в інформаційному вимірі, відкриваючи принципово нові можливості залучення особистості до відбору та аналізу інформації.

На нашу думку, механізмом захисту особистості від зайвої та агресивної інформації є певні дії, які сприяють особистій інформаційній

безпеці людини та спрямовані на збереження її фізичного і психічного здоров'я. Адже в процесі споживання інформації поступово засмічується людська свідомість.

Перш за все, кожен особисто для себе обирає мету пошуку, отримання, обробки, збереження та забування тої чи іншої інформації. Постає питання, для чого мені потрібна інформації? Відповідей може бути декілька, але головною, з нашого погляду, є така: інформація в якості матеріалу потрібна для роздумів, прийняття рішень та здійснення вчинків. Гігієна вчить людину правильно, тобто без загрози для її життєдіяльності, дотримуватися певних правил, а саме – мити руки, харчуватися тощо. Між нормами харчування і нормами використання інформації можна провести певні паралелі. Поль Брегг зазначав, що людина живе не для того, аби їсти, а їсть для того, аби жити. Так само і інформація існує для людини, а не навпаки.

Багато інформаційних “калорій” ми отримуємо у фоновому режимі. Тому, для запобігання або скорочення непотрібного обсягу даних, виникає потреба у чіткому визначенні мети пошуку. Коли людина вмикає телевизор або радіо, вона не завжди є активним шукачем потрібної інформації. Частіше відбувається пасивне споживання того мотлоху, яких нав'язується названими засобами комунікації.

Іншим механізмом має стати обмеження або відключення інформаційного навантаження на мозок людини. Це, так звані, розвантажувальні дні. Кожен особисто обирає той обсяг інформації, яку можливо отримати без зайвої напруги для свого здоров'я. Як бачимо, тема інформаційної гігієни потребує своєї подальшої розробки. Наслідки функціонування інформаційної гігієни ми пропонуємо розглядати на трьох рівнях – особистісному, суспільному та державному. На індивідуально-особистісному рівні інформаційна гігієна вирішує питання профілактики та збереження здоров'я людини, навчає визначати інформаційні пріоритети у житті, дозволяє зберігати найбільш цінний ресурс сьогодення – час. На рівні суспільства інформаційна гігієна сприяє формуванню інформаційної культури, яка транслює норми, цінності, традиції даного соціуму. На рівні держави інформаційна гігієна дозволяє впроваджувати в життя ефективну і збалансовану інформаційну політику, підвищувати духовну культуру нації, зберігати її здоров'я. Йдеться про принципи інформаційно-психологічної безпеки. Для захисту людини та суспільства від негативних інформаційно-психологічних впливів інформаційний простір має бути захищеним від проникнення інформації, яка пропагує жорстокість, насилля, порнографію, окультизм тощо. Головною функцією інформаційної гігієни на цьому рівні є захист національного інформаційного простору від втручання і впливів інформаційної політики іноземних країн, від нав'язування громадянам інших, нетипових моделей поведінки (політичної, суспільної, ідеологічної).

Висновки

Перше. Незважаючи на складність визначення кількісних та якісних характеристик інформації, сьогодні існує необхідність еколого-гігієнічного обґрунтування закономірностей благополучних інформаційних процесів та заходів з попередження негативного впливу інформаційного середовища на здоров'я населення України. Збереження фізичного і психічного здоров'я особистості, зокрема підростаючого покоління – одне з найважливіших завдань кожної окремо взятої людини, суспільства та держави. Друге. Розвиток людства сприяє появі нових потреб людини, серед яких є інформаційні. При цьому, виникає потреба у вмінні фільтрувати отриману інформацію. Допомогти у цьому, з нашого погляду покликана інформаційна гігієна як система знань, що вивчає закономірності впливу інформації на формування, функціонування, стан психічного, фізичного та соціального благополуччя людини та соціуму, яка розробляє заходи з оздоровлення навколишнього інформаційного середовища. Третє. Головним механізмом захисту від негативних інформаційно-психологічних впливів на рівні особистості ми вважаємо необхідність формулювання мети пошуку, отримання, обробки, збереження та забування тої чи іншої інформації та відмову від зайвої чи непотрібної інформації. Четверте. Сьогодні Україна має епідемію агресивного-депресивного синдрому. В інформаційному просторі держави необхідно провокувати позитивні духовні процеси, які оздоровчою хвилею впливають на організм людини, омолоджуючи його. Емоційні підйоми, пов'язані з очікуванням змін до кращого життя призводять до позитивних процесів. П'яте. Наслідки функціонування інформаційної гігієни ми пропонуємо розглядати на трьох рівнях – особистісному, суспільному та державному. Але всі названі рівні тісно пов'язані між собою головною стратегічною метою – збереження здоров'я нації. Грамотна інформаційна політика, розуміння необхідності інвестування у людський і соціальний капітал, в культурний розвиток нації, автоматично приводить до економічного зростання країни.

Джерела

1. Апанасенко Г. Уберегти людство від долі динозаврів // Дзеркало тижня. – 2005. – № 7. – С. 18.
2. Гигиена. Габович Р. Д., Познанский С. С., Шахбазян Г. Х. – 3-е изд., перераб. и доп. – Киев: Вища школа, Головное изд-во, 1984. – 320 с.
3. Еріксен Томас Гілланд. Тиранія моменту: Швидкий і повільний час в інформаційну добу / Пер. з англ. В. Дмитрука. – Львів: Кальварія, 2004. – 196 с.
4. Конституція України. Закон України “Про внесення змін до Конституції України”: – К.: Велес, 2005. – 48 с.
5. Международный Конгресс “Этика и гуманизм”. Сборник трудов. – 25-29 апреля 2005, Крым – Алушта. – 97 с.

6. Чуприков А. П. Психічне здоров'я в Україні // <http://www.zn.ua> – 1995. –№ 32.
7. <http://health.intermedia.org.ua>

Стаття надійшла 12.09.2008 р.